



令和元年  
12月

川口市マスコット「きゅほらん」

# 学校給食共同献立表

川口市教育委員会

本校調理中学校

※献立表は、主に使用している食品であり、全ての食品についての記載はありませんのでご了承ください。

日 曜	献立名			主な食品			栄養価	
	主食	飲み物	おかず	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)
2月	子供パン	牛乳	冬野菜のシチュー チキンガーリックステーキ オレンジ	パン じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード でんぷん	牛乳 ベーコン とり肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ エリンギ かぶ ブロッコリー ぶなしめじ にんにく オレンジ	851	32.0
3火	十二月田中学校生徒が考えた献立			米 じゃがいも なたね油 さとう でんぷん パン粉 ドレッシング ごま	牛乳 とうふ わかめ とり肉	にんじん だいこん しょうが もやし たまねぎ	738	23.7
4水	ごはん	牛乳	大根と鶏肉だんごのしょうがスープ 豆腐ハンバーグ わかめともやしとにんじんのサラダ	米 なたね油 さとう でんぷん ごま	牛乳 とり肉 油揚げ 凍りとうふ たまご たら みそ	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ たまねぎ こまつな ごぼう	845	32.1
5木	『不足しがちな栄養素が入っている食べ物を知ろう』2学期の栄養素:鉄分 今月の食べ物:チンゲンサイ							
5木	地粉うどん	牛乳	肉みそうどん 大学いも ミニトマト	うどん なたね油 さとう さつまいも 水あめ ごま	牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ チンゲンサイ ながねぎ しょうが ミニトマト	750	24.3
チンゲンサイには鉄分が含まれています。肉・魚などの動物性食品だけではなく、大豆、緑黄色野菜などの植物性食品にも鉄分は多く含まれています。								
6金	ごはん	牛乳	きりたんぼ汁 いわしのみぞれ煮 ひじきの五目煮 ブルーベリー	米 きりたんぼ なたね油 さとう	牛乳 とり肉 いわし ひじき ぶた肉 大豆	にんじん はくさい しいたけ ながねぎ だいこん ブルベリー	798	28.6
9月	仲町中学校生徒が考えた献立			パン じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード パン粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう りんご	845	29.7
10火	ごはん	牛乳	ほうれん草のクリームスープ メンチカツ りんご	米 でんぷん なたね油 さとう 小麦粉	牛乳 わかめ うずら卵 ぶた肉	たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ にら しょうが にんにく	788	23.1
11水	麦ごはん	牛乳	わかめスープ 春巻 肉野菜炒め	米 麦 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう でんぷん	牛乳 ぶた肉 豆乳 たまご	たまねぎ にんじん しょうが にんにく みかん	860	32.2
12木	蒸し中華めん	牛乳	カレーライス オムレツ みかん	中華めん ごま油 ごま なたね油 さとう ラー油 小麦粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 みそ ひじき	チンゲンサイ えのきたけ ながねぎ にんじん にんにく しょうが こまつな もやし キャベツ	866	32.9
13金	ごはん	牛乳	けんちん汁 鶏肉のねぎみそ揚げ ほうれん草の煮浸し アセロラゼリー	米 さといも なたね油 さとう でんぷん	牛乳 とうふ 油揚げ とり肉 みそ かつお節	だいこん にんじん ごぼう しょうが ながねぎ ほうれん草 アセロラ	843	28.4
16月	バターロール	牛乳	たんたんめん ひじきぎょうざ 小松菜のナムル	パン なたね油 ラード 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 脱脂粉乳 とり肉	たまねぎ とうもろこし エリンギ にんじん パセリ	907	30.4
17火	ごはん	牛乳	ポテトサラダ	米 さといも なたね油 さとう でんぷん 水あめ	牛乳 大豆 油揚げ みそ かれいのり	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ もやし ビーマン ミニトマト	745	28.2
18水	茶めし	牛乳	打ち豆汁 かれいの野菜あんかけ ミニトマト のりの佃煮	米 じゃがいも ちくわぶ さとう でんぷん ごま ドレッシング パン粉	牛乳 こんぶ 焼ちくわ 揚げポール とうもろこし とり肉	だいこん にんじん もやし えだまめ たまねぎ	791	28.2
19木	地粉うどん	牛乳	おでん 白ごまつくね 和風サラダ	うどん ごま さとう さつまいも 小麦粉 なたね油	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	だいこん にんじん ながねぎ ほうれん草 しいたけ ぶなしめじ オレンジ	766	23.9
20金	ごはん	牛乳	ごまみそうどん さつまいもの天ぷら オレンジ	米 さとう でんぷん なたね油	牛乳 油揚げ みそ ぶた肉 さつま揚げ	かぼちゃ たまねぎ ほうれん草 だいこん れんこん にんじん	847	28.1
23月	さきたまライス ボール	牛乳	かぼちゃのみそ汁 豚肉のおろしソースがけ きんぴられんこん	パン 米粉 米粉めん なたね油 小麦粉 でんぷん ドレッシング ごま (さとう) (植物油)	牛乳 ベーコン とり肉 たまご 乳製品 (豆乳)	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく しょうが ブロッコリー だいこん パセリ	769	32.6

・都合により食材料を変更することがありますのでご了承ください。

・おはしはきれいに洗って毎日必ず忘れずに持参するようお願いします。

・食物アレルギー・献立表に記載されていない微量の食品については、学校にご相談ください。

また、使用する個々の食品・使用量に関する「学校給食献立日誌」及びアレルギー物質を含む食品に関する「給食用食品一覧表」を各学校あて送付及びホームページにて公開していますので併せてご確認ください。

・◎印がついている献立について、食物アレルギーをお持ちの生徒のうち代替食を希望する方には、代替食(原材料に大豆を含む)を提供します。それぞれの主な食品は下線、代替食品は括弧書きで表記します。

次回給食費口座引落日のご案内		
対象給食月	口座振替日	
1月分	1月6日(月)	1月5日(日) までに入金をお願いします
2月分	1月31日(金)	1月30日(木) までに入金をお願いします

上記日程となりますので、所定の日にならぬまでに学校給食費自動引落口座へ必ずご入金をお願いいたします。

メンタルヘルスチェックシステム  
「こころの体温計」で手軽にストレスチェックできます。  
パソコンからは▶<https://fishowindex.jp/kawaguchi/>  
※利用料無料(通信費は自己負担)

